



**Volkshochschule**

**Sommersemester**

**2022**



Verband NÖ Volkshochschulen

[waidhofenybbs.vhs-noe.at](http://waidhofenybbs.vhs-noe.at)



## Sommersemester 2022

### Liebe Besucherinnen und Besucher der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs!

Im Herbst 2021 wurde die Volkshochschule Waidhofen/Ybbs 65 Jahre alt. Leider war es uns nicht vergönnt – wie ursprünglich geplant – mit Ihnen ein wenig zu feiern. Covid19 kann uns aber nicht daran hindern, Ihnen ein besonders reichhaltiges und interessantes Programm für das Sommersemester 2022 anzubieten, das wir dann hoffentlich auch wunschgemäß umsetzen können.

- Wir laden Sie zu spannenden **Vorträgen** ein, z. B. über Testament und Erbrecht oder wie man sich auf einen eventuellen Blackout vorbereitet. Außerdem sind wir mit Dr. Matthias Settele im Rahmen der **Themenspaziergänge** der Literatur auf der Spur.
- Bei den **Kursen** finden Sie diesmal sehr viele neue Angebote, z. B. bei den Sprachen (Latein, Sprachkurse für den Urlaub), aber auch im Bereich der Kreativität: neue Hobbykurse in der HTL (Tischlern, Schweißen, Drehen), ein Kurs zur Anfertigung von Osterdekoration, es gibt endlich wieder den Kurs Ahnenforschung und vieles mehr.
- **Exkursionen:** Hier wurde das Angebot ebenfalls stark erweitert. Vor Ostern geht es gemeinsam mit dem Reisebüro Brunner/Gresten für 5 Tage in die Lombardei, an den **Iseensee**. Die **Betriebsbesichtigung** führt wieder in den Wirtschaftspark Kematen, diesmal zur Firma MGG Polymers GmbH, einer der modernsten Kunststoffrecyclinganlagen der Welt. Aber auch ein **Naturgarten** lädt zur Besichtigung ein bzw. gibt es eine Kulturfahrt in die Wiener **Staatsoper** zu Rigoletto (Sonntag, 20.03.2022).

Für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit durch lokale Wirtschaftspartner und die Stadt Waidhofen danke an dieser Stelle sehr herzlich!

Ich wünsche Ihnen lehrreiche, interessante und unterhaltsame Stunden mit der Volkshochschule Waidhofen/Ybbs und verbleibe mit den besten Grüßen,

Mag. Gabriele Hofleitner

Wir sind stets offen für Ihre Anliegen und Anregungen. Für Auskünfte und Anmeldungen kontaktieren Sie bitte Frau Ursula Schoderböck. Wie bisher ist auch eine Online-Anmeldung rund um die Uhr möglich.

Beachten Sie bitte Folgendes:

- ✓ Besitzer einer gültigen Aktiv-Karte der Sportunion Waidhofen/Ybbs können die mit dem Logo der Sportunion gekennzeichneten Gesundheits- und Bewegungskurse kostenlos nutzen.
- ✓ Sind Sie über 60 und Bürger/Bürgerin von Waidhofen/Ybbs, so zahlen Sie 20% weniger an Kursgebühren.
- ✓ Der Treuepass ist bei Frau Ursula Schoderböck im Büro erhältlich: Lassen Sie Ihre Kursteilnahme bestätigen und der 11. Kurs ist gratis!
- ✓ Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage und auszugsweise im Anschluss.



Für das Team der Städtischen Volkshochschule:

*Mag. Gabriele Hofleitner*  
Leiterin der VHS Waidhofen/Ybbs  
[gabriele.hofleitner@waidhofen.at](mailto:gabriele.hofleitner@waidhofen.at)

*Ursula Schoderböck*  
Stellvertretende Leiterin, Sekretariat  
[ursula.schoderboeck@waidhofen.at](mailto:ursula.schoderboeck@waidhofen.at)

**Auskünfte/Anmeldungen: 07442 511-202**

<http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>

### AK-Bildungsbonus

Die Arbeiterkammer Niederösterreich fördert Kurse, die in diesem Kursprogramm mit den Logos der AK Niederösterreich gekennzeichnet sind. Sie erhalten 50 % der Kurskosten bis zu 120 Euro pro Kalenderjahr zurück. Mitglieder mit Kinderbetreuungsgeldbezug bekommen bis zu 170 Euro und Arbeitslose sogar 100 % der Kurskosten bis maximal 220 Euro pro Jahr. Einfach anrufen und informieren: 05 7171-29000



### Kooperation mit der Musikschule

Auch im Sommersemester 2022 bietet die Volkshochschule in Kooperation mit dem Musikschulverband Waidhofen/Ybbstal Instrumentalunterricht in Einzel- oder Gruppenstunden an. Auf Anfrage sind auch noch weitere Instrumente, welche nicht ausdrücklich angeführt sind, möglich (Streichinstrumente, Zupfinstrumente, Schlagwerk).



Unterrichtet wird in den Räumlichkeiten des Musikschulverbandes Waidhofen/Ybbs, d.h. auch in Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein und St. Georgen am Reith.

### Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen

#### **Anmeldung**

Eine Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Vorträgen ist unbedingt erforderlich! Nutzen Sie vor allem die Möglichkeit der Online-Anmeldung unter <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>, bei Frau Schoderböck: 07442 511-202 oder per E-Mail [ursula.schoderboeck@waidhofen.at](mailto:ursula.schoderboeck@waidhofen.at)

#### **Bezahlung**

Ihre Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Zahlen Sie bitte Ihren Kursbeitrag bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn per Telebanking auf unser Konto ein: **Sparkasse Niederösterreich AG, IBAN: AT36 2025 6034 0000 0208, BIC: SPSPAT21XXX** Zahlscheine erhalten Sie im Rathaus oder werden auf Wunsch zugeschickt. Die Reihenfolge der Einzahlung entscheidet über die Vergabe der Kursplätze. Sollte der von Ihnen gewählte Kurs abgesagt werden müssen, so wird Ihnen die Kursgebühr rückerstattet.

#### **Telefonnummer**

Geben Sie bitte auf alle Fälle Ihre Telefonnummer bekannt, damit Sie über Kursabsagen informiert werden können! Wenn der von Ihnen gewählte Kurs termingerecht beginnt, erhalten Sie allerdings keine zusätzliche Benachrichtigung.

#### **Abmeldung**

Im Falle einer Verhinderung ist eine Abmeldung unbedingt erforderlich und nur dann gültig, wenn sie rechtzeitig (bis 2 Tage vor Kursbeginn) bekannt gegeben wird. Ohne rechtzeitige Abmeldung ist der gesamte Kursbeitrag fällig! Bei Verhinderung an einzelnen Kursabenden besteht kein Anspruch auf Rückvergütung anteiliger Kursgebühren.

Weitere Details entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

#### **Datenschutz**

Mit einer Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe der erhobenen Daten an die jeweilige Kursleiter/in zu. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt. Wir nehmen den Schutz Ihrer Daten ernst.

Details finden Sie unter <https://waidhofenybbs.vhs-noe.at/Datenschutz/>

**SPRACHEN**

➤ Die **Sprachkurse A1, A2 und B1** richten sich nach den Kriterien des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (A – Basiskurse, B – Aufbaukurse) und sollen bestimmte Ziele im Bereich Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben erreichen. Nähere Informationen finden Sie unter <http://www.europaeischer-referenzrahmen.de/>

- A1 Anfänger: Elementare Sprachverwendung für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, Basisgrammatik
- A2 Grundlegende Kenntnisse: Lesen einfacher Texte, Verständigung in routinemäßigen Alltagssituationen, Konversation, Ausbau der Basisgrammatik
- B1 Fortgeschrittene Sprachverwendung: Verstehen vertrauter Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. Bewältigen der meisten Situationen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kommunikation über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete.

**Deutsch für den Alltag (A1)****1.01**

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya **AK**  
Beginn: Samstag, 19. Februar 2022  
09:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage/30 Einheiten  
Lehrziel: Vermittlung von Grundkenntnissen (Lesen, Schreiben, Hören, Sprechen)  
Kursbeitrag: € 116,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

Beginn: 07., 14. und 21. Mai 2022  
09:00 - 11:30, 3 Vormittage/12 Einheiten  
Lehrziel: Vorbereitung auf die ÖIF- und ÖSD-Sprachprüfungen Deutsch in den Niveaus A1, A2, B1 und B2. Eine Prüfung besteht aus: Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen. Simulation einer Prüfungssituation  
Kursbeitrag: € 58,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

**Deutsch für den Alltag (A2)****1.02**

Kursleiterin: Kherlen Enkhtuya **AK**  
Beginn: Samstag, 19. Februar 2022  
11:40 - 14:10 Uhr, 10 Nachmittage/30 Einheiten  
Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör- und Leseverstehen, Kommunikationsübungen  
Kursbeitrag: € 116,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

**Englisch mit und ohne Vorkenntnisse (A1.1) 1.06**

Kursleiterin: Michaela Scholler, MA BSc (WU) **AK**  
Beginn: Montag, 21. Februar 2022  
17:10 - 18:50 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten  
Lehrziel: Für alle, die die Weltsprache lernen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich  
Kursbeitrag: € 92,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

**Deutsch für Fortgeschrittene (B1)****1.03**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Roswitha Bramauer **AK**  
Beginn: Samstag, 19. Februar 2022  
13:00 - 15:30 Uhr, 10 Nachmittage/30 Einheiten  
Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör- und Leseverstehen, Kommunikationsübungen  
Kursbeitrag: € 116,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

**Englisch für leicht Fortgeschrittene mit Konversation (A1.2 - A2.1) 1.07**

Kursleiterin: Michaela Scholler, MA BSc (WU) **AK**  
Beginn: Montag, 21. Februar 2022  
19:00 - 20:40 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten  
Lehrziel: Gezielte Erweiterung und Vertiefung der Sprachkenntnisse in allen Bereichen mit besonderer Konzentration auf die Kommunikation  
Kursbeitrag: € 92,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

**Deutsch für Fortgeschrittene (B2)****1.04**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Roswitha Bramauer **AK**  
Beginn: Samstag, 19. Februar 2022  
15:40 - 18:10 Uhr, 10 Nachmittage/30 Einheiten  
Lehrziel: Vertiefung von Wortschatz, Grammatik, Hör- und Leseverstehen, Kommunikationsübungen  
Kursbeitrag: € 116,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

**Everyday English Conversation (ab A2) 1.08**

Kursleiterin: Margit Heller  
Beginn: Donnerstag, 28. April 2022,  
18:00 - 19:15 Uhr, 4 Abende/6 Einheiten  
Lehrziel: Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und Erweiterung des Wortschatzes für den täglichen Sprachgebrauch

**Deutsch – Prüfungsvorbereitung für die Niveaus A1, A2, B1 und B2 1.05**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Roswitha Bramauer

Kursbeitrag: € 35,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6 Personen

### Englisch für die Auslandsreise (alle Niveaus) 1.09

Kursleiterin: Margit Heller  
Beginn: Dienstag, 29. März und  
Donnerstag, 31. März 2022  
18:00 - 19:40, 2 Abende/4 Einheiten  
Lehrziel: Mündliche und schriftliche Buchungen (Hotel,  
Leihwagen, Tickets, etc.) tätigen, Fahrpläne  
erfassen, Flughafen- und Bahnansagen  
verstehen, Bestellungen in Restaurants und bei  
Einkäufen machen und nach dem Weg etc.  
Fragen können. Allgemeine Tipps für die Reise  
und die damit verbundenen wichtigsten  
Verhaltensregeln.

Kursbeitrag: € 20,00 inkl. Skriptum  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

### Englisch für die Auslandsreise (alle Niveaus) 1.10

Kursleiterin: Margit Heller  
Beginn: Dienstag, 28. Juni und  
Donnerstag, 30. Juni 2022  
18:00 - 19:40, 2 Abende/4 Einheiten  
Lehrziel: Mündliche und schriftliche Buchungen (Hotel,  
Leihwagen, Tickets, etc.) tätigen, Fahrpläne  
erfassen, Flughafen- und Bahnansagen  
verstehen, Bestellungen in Restaurants und bei  
Einkäufen machen und nach dem Weg etc.  
Fragen können. Allgemeine Tipps für die Reise  
und die damit verbundenen wichtigsten  
Verhaltensregeln.

Kursbeitrag: € 20,00 inkl. Skriptum  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

### Spanisch für Reise & Urlaub 1.11

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe, native speaker  
Beginn: Montag, 07. Februar 2022  
17:30 - 18:45 Uhr, 6 Abende/12 Einheiten  
Lehrziel: Sie lernen die wichtigsten Ausdrücke, Sätze und  
Redewendungen, damit im Urlaub nichts  
schiefgeht. Kurs für Anfänger ohne  
Vorkenntnisse.

Kursbeitrag: € 72,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: max. 8 Personen

### Spanisch für Fortgeschrittene (A2, Konversation) 1.12

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe, native speaker  
Beginn: Montag, 14. Februar 2022

18:55 - 20:10 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten.  
Kann bei Bedarf auch online geführt  
werden



Lehrziel: Wortschatzerweiterung,  
Kommunikation für den Alltag, zu interessanten  
und aktuellen Themen, Zeitgeschehen

Vorkenntnisse: A2

Kursbeitrag: € 88,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: max. 8 Personen

### Spanisch Konversation f. SchülerInnen der Abschlussklassen (A2/B1) 1.13

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe, native speaker  
Beginn: Mittwoch, 16. Februar 2022  
17:30 - 18:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten.  
Kann bei Bedarf auch online  
geführt werden



Lehrziel: Erweiterung und Vertiefung der  
Sprachkenntnisse, vor allem Kommunikation,  
Üben verschiedener Gesprächsstrategien für  
Unterhaltung und Diskussion. Vorbereitung der  
mündlichen Maturaprüfung

Kursbeitrag: € 88,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

### Kids-Spanisch (ab 5 Jahren) 1.14

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe, native speaker  
Beginn: Mittwoch, 16. Februar 2022  
16:00 - 17:15 Uhr, 10 Nachmittage/15 Einheiten  
Lehrziel: Einführung in die spanische Sprache für die  
Kleinen. Auf eine lustige Weise - durch Spiele,  
Lieder, Basteln und Teamarbeit - lernen die  
Kinder die Grundlagen der spanischen Sprache  
und fördern ihre kognitive und intellektuelle  
Entwicklung.

Vorkenntnisse: keine  
Kursbeitrag: € 88,00 + Kosten für spezielles Bastelmaterial  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: max. 8 Kinder  
Mitzubringen: Schere, Klebstoff, Farbstifte

### Eine Reise durch Spanien - Spanisch anders lernen! 1.15

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe, native speaker  
Beginn: Freitag, 01. April 2022  
17:00 - 19:05 Uhr, 4 Abende/10 Einheiten  
Lehrziel: Spanien abseits Siesta & Fiesta - Allgemeiner  
Überblick über Spanien.  
Interessante und kuriose Facts & Figures.  
Kultur & Leute - Einmal quer durch die 17  
autonomen Regionen: ihre  
Eigenheiten, ihre Traditionen und Bräuche und  
ihr individueller Charakter.  
Gastronomie - Die Vielfalt der mediterranen

Küche. Wir kochen gemeinsam und lernen typische spanische Gerichte näher kennen.  
Kreativszene - Die weltberühmte Kreativszene Spaniens von Dalí bis La Casa de Papel - die kulturellen Ikonen der Moderne. Gewinnspiel zum Abschluss

Vorkenntnisse: ab Niveau A1, Unterricht erfolgt auf Spanisch  
Kursbeitrag: € 59,00 + Kochbeitrag für die Zutaten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6, max. 12 Personen

### **Französisch für Anfänger und für den Urlaub (A1) 1.16**

Kursleiterin: Marlene Katzensteiner  
Beginn: Dienstag, 15. Februar 2022  
17:30 - 18:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten  
Lehrziel: Der Kurs eignet sich sowohl für Beginner, als auch zur Auffrischung. Gelehrt werden die Grundlagen der französischen Sprache, die eine einfache Kommunikation (z.B. für den Urlaub) ermöglichen.  
Kursbeitrag: € 88,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 6 Personen

### **Französisch Konversation (A2+/B1) 1.17**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Gabriele Hofleitner  
Beginn: Donnerstag, 17. Februar 2022  
17:30 - 18:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten  
Lehrziel: Behandlung aktueller Themen, Lese- und Tondokumente, Konversation. Auch für Quereinsteiger geeignet.

## **KREATIVITÄT und FREIZEIT**

### **Ahnenforschung – Wie erforsche ich meine Vorfahren?**

**3.01**

Kursleiter: Prof. Ing. Felix Gundacker, Berufsgenealoge  
Beginn: Samstag, 12. März 2022  
09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr  
Lehrziel: Bei diesem Ganztagesseminar erfahren Sie, wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen der Forscher konfrontiert wird und wie man die meisten davon einfach lösen kann (Kurrent, Latein, Geographie, Pfarr- und Grundherrschaftsgrenzen, Orthographie, Familien- und Vornamensgebung, Verlässlichkeit von Einträgen etc.) bzw. welche Möglichkeiten das Internet bietet. Typische Kirchenbucheinträge werden erklärt, und schließlich anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit Internetlösungen ermittelt.

Kursbeitrag: € 96,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a

### **Russisch für Anfänger (A1 - Fortsetzung) 1.18**

Kursleiter: Mag. Friedrich Zavorsky  
Beginn: Montag, 21. Februar 2022  
18:30 - 19:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten.  
Falls erforderlich, wird der Kurs online geführt.



Lehrziel: Ausbau der Grundkenntnisse  
Kursbeitrag: € 96,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 5 Personen

### **Latein mit Vergnügen 1.19**

Kursleiter: Mag. Kurt Marcik  
Beginn: Dienstag, 22. Februar, 08. und 15. März 2022  
18:00 - 19:40 Uhr, 3 Abende/6 Einheiten  
Lehrziel: Vor längerer Zeit erworbene Lateinkenntnisse werden in lockerer Atmosphäre aufgefrischt und Grammatik und Wortschatz wieder ins Gedächtnis gerufen, kombiniert mit einem Einblick in den Lateinunterricht von heute. Wir lesen und interpretieren lateinische Originaltexte von der Antike bis zur Neuzeit zum Thema „**Alltag der Römer**“. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.  
Kursbeitrag: € 40,00 + Kopierkosten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: mind. 5 Personen

Voraussetzung: Buch von Prof. Gundacker „Der Weg in die Vergangenheit“, € 38,00. Es kann direkt beim Kurs oder über die Webseite [www.GenBuch.eu](http://www.GenBuch.eu) (+ Versandkosten) erworben werden.

Kursbeitrag: € 95,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Seminarraum, Plenkerstr. 8a  
Teilnehmer: mind. 6, max. 20 Personen  
Mitzubringen: Papier, Schreibzeug

### **Steinschleifkurs 3.02**

Kursleiter: Mag. Leo Mader  
Beginn: Freitag, 22. April 2022  
14:00 - 17:00 Uhr, 1 Nachmittag  
Weitere Termine: Samstag, 23. und Montag, 25. April 2022  
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr und nach telefonischer Kontaktaufnahme.  
Lehrziel: Vom Rohstein zum fertigen Schmuckanhänger, Oberflächenschliff von kleinen bis mittelgroßen (25cm) Steinen, Schleifen von kleinen

Steinplatten, Beratung im Umgang mit selbst gefundenen Steinen und deren Bearbeitung.  
Kursbeitrag: € 83,00 (kein Seniorentarif möglich)  
Kursort: Neudorf 54, 3335 Weyer  
Teilnehmer: max. 2 Personen

### Hobby Tischlerkurs 3.03

Kursleiter: OSR Roland Ganzenmüller  
Beginn: Samstag, 30. April 2022  
08:00 - 16:15 Uhr mit Mittagspause  
Lehrziel: Arbeiten mit der Tischkreissäge, Oberfräse, Laser, Bandsäge, Tischfräse sowie Abrichten und Dickenhobeln  
Kursbeitrag: € 98,00 inkl. Materialkosten  
Ort: HTL Waidhofen/Ybbs, Im Vogelsang 8, HTL-Tischlerei  
Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen  
Mitzubringen: Feste Schuhe, Arbeitskleidung

### Praxiskurs Drehen 3.04

Kursleiter: Leopold Hochrieser, BEd  
Beginn: Samstag, 07. Mai 2022 und  
Samstag, 14. Mai 2022, 2 Tage, jeweils von  
08:00 - 16:15 Uhr mit Mittagspause  
Lehrziel: Grundlagen Drehen (Plandrehen, Längsdrehen, Bohren und Gewindeschneiden)  
Kursbeitrag: € 196,00 inkl. Materialkosten  
Ort: HTL Waidhofen/Ybbs, Im Vogelsang 8, HTL-Dreherei  
Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen  
Mitzubringen: Feste Schuhe, Arbeitskleidung

### Hobby-Schweißen 3.05

Kursleiter: Ing. Franz Kleinhofer  
Beginn: Samstag, 21. Mai 2022  
08:00 - 16:15 Uhr mit Mittagspause  
Lehrziel: Grundlagen  
Lichtbogen-  
Handschweißen,  
Schutzgas-  
schweißen (MAG,  
MIG, WIG),  
Hartlöten,  
Thermisches Trennen  
Kursbeitrag: € 98,00 inkl. Materialkosten  
Ort: HTL Waidhofen/Ybbs, Im Vogelsang 8, HTL-Schweißerei  
Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen  
Mitzubringen: Feste Schuhe, Arbeitshose, langärmeliger Oberteil



### Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene 3.06

Kursleiterin: Helga Ellinger  
Vorbereitung: Dienstag, 15. Februar 2022, 18:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. Februar 2022  
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende/18 Einheiten  
Lehrziel: Anfänger erlernen die Grundbegriffe und fertigen einfache Spitzen; Fortgeschrittene vertiefen ihr Wissen und bilden sich in den Techniken Torchon, Cluny und Bänderspitze weiter.

Kursbeitrag: € 79,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a  
Teilnehmer: max. 12 Personen

### Filzen von Figuren aus Wolle –Trockenfilzen 3.07

Kursleiterin: Barbara Grillitsch, MA  
Beginn: Donnerstag, 31. März 2022  
18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend / 3,5 Einheiten  
Lehrziel: Schritt für Schritt entsteht aus weicher und farbenfroher Schafwolle eine bezaubernde Figur. Es bieten sich unzählige



Gestaltungsmöglichkeiten, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!  
Gearbeitet wird in diesem Filzkurs in der Trockenfilztechnik mit der Filznadel. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursbeitrag: € 28,00 plus Materialkosten (je nach Verbrauch)  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Werkraum  
Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen

### Dekoration rund um Ostern 3.08

Kursleiterin: Michaela Zeiringer, Floristin  
Beginn: Samstag, 26. März 2022  
14:00 - 16:00 Uhr, 1 Nachmittag  
Lehrziel: Herstellen von Tisch-, Türkränzen und diversen österlichen Arrangements  
Kursbeitrag: € 14,00 plus Materialkosten (je nach Verbrauch)  
Kursort: Atschreithstraße 5a, 3340 Waidhofen/Ybbs  
Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen  
Mitzubringen: Gartenschere, Papierschere

### Malworkshop 3.09

Kursleiter: Herbert Petermandl  
Beginn: Samstag, 23. April 2022  
09:00 - 18:00 Uhr  
Lehrziel: Malworkshop mit verschiedenen Techniken (Öl, Acryl, Aquarell). Unter fachmännischer Anleitung tauchen Sie in die sinnliche Welt der Farben ein und erlernen die Grundkenntnisse der verschiedenen Maltechniken.  
Kursbeitrag: € 126,00 inklusive Material.  
Leinwände extra.  
Kursort: Bertastraße 28, 3340 Waidhofen/Ybbs  
Teilnehmer: max. 3 - 5 Personen

**Malworkshop****3.10**

Kursleiter: Herbert Petermandl  
Beginn: Samstag, 21. Mai 2022  
09:00 - 18:00 Uhr  
Lehrziel: Malworkshop mit verschiedenen Techniken (Öl, Acryl, Aquarell). Unter fachmännischer Anleitung tauchen Sie in die sinnliche Welt der Farben ein und erlernen die Grundkenntnisse der verschiedenen Maltechniken.  
Kursbeitrag: € 126,00 inklusive Material.  
Leinwände extra.  
Kursort: Bertastraße 28, 3340 Waidhofen/Ybbs  
Teilnehmer: max. 3 - 5 Personen

Bettina. Neben den verschiedensten Baumarten und deren Eigenschaften, erfahren Sie auch alles Wissenswerte über die Forstwirtschaft und die Funktionen des Waldes. Sie werden auch bei einer Naturbaumfällung zusehen können und erleben, welche Gefahren diese birgt. Mit Achtsamkeit und Ruhe durch den Wald – der Wald tut uns gut!

Kursbeitrag: € 19,00  
Kursort: 3343 Hollenstein, Thalbauer 2, Eigenanreise  
Teilnehmer: mind. 8, max. 15 Personen  
Mitzubringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Sitzunterlage, Trinkflasche

**Geniale, vitale 30-Minuten-Gerichte****3.11**

Kursleiterin: Gudrun Schwarz  
Beginn: Mittwoch, 16. März 2022  
18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend/3,5 Einheiten  
Kursbeitrag: € 27,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Schulküche  
Teilnehmer: max. 10 Personen  
Mitzubringen: Geschirrtücher, Messer

**Jodeln****3.14**

Kursleiter: Hartwig Hermann  
Beginn: Samstag, 02. April 2022  
10:00 - 17:00 Uhr mit Pausen  
Lehrziel: Hartwig Hermann tritt schon über Jahre in verschiedenen Besetzungen (auf Youtube in mehreren Formationen zu sehen) als Jodler auf und verfügt über viele Jahre an pädagogischer Erfahrung. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, im Workshop soll die Technik des Registerwechsels zwischen Brust- und Kopfstimme trainiert bzw. das Repertoire der TeilnehmerInnen erweitert werden  
Kursbeitrag: € 55,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Seminarraum, Plenkerstr. 8a  
Teilnehmer: mind. 6 Personen

**Tapas Abend – Spanische Vorspeisen leicht gemacht****3.12**

Kursleiterin: Cristina Soria Calpe  
Beginn: Donnerstag, 17. Februar 2021,  
18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend/3,5 Einheiten  
Lehrziel: Tapas sind spanische Leckereien, die zu Wein oder Bier serviert werden. An diesem Abend zeigt Ihnen die gebürtige Spanierin die Original-Zubereitungsarten und bereitet mit Ihnen die typischsten Rezepte zu, damit Sie Ihre Partygäste, Freunde und Familie künftig begeistern können. Der Tapas-Kochkurs ist wie ein kleiner Spanien-Urlaub!  
Kursbeitrag: € 27,00 + zusätzlicher Kochbeitrag für die Zutaten  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Schulküche  
Teilnehmer: max. 10 Personen  
Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, Messer

**Klavier für Erwachsene****3.15**

Kursleiterin: Anna Längauer  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Trompete und Flügelhorn für Erwachsene****3.16**

Kursleiter: Matthias Maderthaler, BA  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Den Wald als Ganzes betrachten – Workshop****3.13**

Kursleiter: Josef und Bettina Hinterramskogler  
Beginn: Donnerstag, 19. Mai 2022,  
09:00 - 13:00 Uhr  
Lehrziel: Erleben Sie einen Vormittag im Wald und erfahren Sie bei einer vierstündigen Wanderung mehr über unsere Wälder und deren Bewohner und Pflanzen die darin wachsen. Diese Wanderung wird geleitet von Forstwirtschaftsmeister Josef Hinterramskogler und seiner Frau

**Tuba für Erwachsene****3.17**

Kursleiter: Stefan Öhlinger  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.





**Tenorhorn und Posaune für Erwachsene 3.18**

Kursleiter: Thomas Wallner, BA  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Saxophon für Erwachsene 3.22**

Kursleiter: Günter Schelberger  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Stimmbildung für Erwachsene 3.19**

Kursleiterin: Christine Ornetsmüller  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Gitarre für Erwachsene 3.23**

Kursleiterin: Judith Kasperak  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Keyboard und Trompete für Erwachsene 3.20**

Kursleiter: Mag. Peter Spritzendorfer  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Geige für Erwachsene (Anf. u. Fortgeschr.) 3.24**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Angelika Steinbach-Ditsch  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

**Querflöte für Erwachsene 3.21**

Kursleiterin: Julia Krenn  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: MSV Waidhofen/Y., Ybbsitz, Opponitz, Hollenstein, St. Georgen/R.

**Klavier für Erwachsene (Anf. u. Fortgeschr.) 3.25**

Kursleiter: Heinz Ditsch  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

**Akkordeon für Erwachsene (Anf. u. Fortgeschr.) 3.26**

Kursleiter: Heinz Ditsch  
Beginn: Stundenanzahl und Termine sind frei vereinbar  
Kursbeitrag: € 35,00 pro Unterrichtseinheit  
Kursort: Kleingartensiedlung 9, 3340 Waidhofen/Y.

**GESUNDHEIT****Mentaltraining – Infovortrag 4.01**

Kursleiter: Manuel Dekorsz  
Beginn: Freitag, 11. März 2022  
18:30 - 19:20 Uhr  
Lehrziel: In diesem Vortrag erfahren Sie über die Grundlagen des mentalen Trainings. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Stress, Ärger, Nervosität, Angst, u.v.m. Mentales Training hilft Ihnen, Ihre Blockaden zu lösen und das Selbstvertrauen zu stärken. Sie lernen einfach und verständlich, wie mentale Stärke gewinnbringend und effektiv in jedem Lebensbereich eingesetzt werden kann.  
Kursbeitrag: € 2,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Seminarraum

**Mentaltraining: Ich und mein innerer Schweinehund 4.02**

Kursleiter: Manuel Dekorsz  
Beginn: Freitag, 18. März 2022  
18:00 - 19:40 Uhr, 1 Abend/2 Einheiten  
Kann bei Bedarf auch online geführt werden  
Lehrziel: Sie kennen das? - Der sogenannte innere Schweinehund will Sie täglich davon abhalten, dass Sie unliebsame Gewohnheiten ändern. Sei es, dass Sie sich vorgenommen haben, abzunehmen, geduldiger zu werden, Ihren Lebensstil zu ändern etc., doch der Vorsatz gelingt nicht oder nur für kurze Zeit, denn immer wieder sabotiert der innere Schweinehund Ihre Pläne. Die gute Nachricht: Den inneren Schweinehund kann man auch an die Leine nehmen. Sie erfahren mentale Techniken,



die Ihnen dabei helfen, den inneren Schweinehund kennen zu lernen, ihn zu überwinden und Ihre Ziele/Vorsätze konsequent zu verfolgen und zu erreichen.

Kursbeitrag: € 25,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Seminarraum  
Teilnehmer: mind. 5, max. 25 Personen  
Mitzubringen: Schreibunterlagen

#### **Mentaltraining: Methodenkoffer für mentale Stärke, Selbstmotivation und Mut 4.03**

Kursleiter: Manuel Dekorsz  
Beginn: Samstag, 26. März 2022  
09:00 - 15:00 Uhr, Tagesseminar mit Mittagspause  
Lehrziel: Wovon Sie aus diesem Tag profitieren werden: Sie lernen Ihre Gedanken auf einfache Art und Weise zu steuern. Sie lernen schwierige Situationen, als Chance zu sehen. Sie lernen die Wirkungsweise von Glaubenssätzen kennen und wie man diese verändert. Sie werden Ihr Selbstbewusstsein steigern und Unsicherheiten den Rücken kehren. Sie lernen Ihre Lebensfreude zu erhöhen und aufrechtzuerhalten. Danach kennen Sie Wege, wie Sie Angst durch Mut ersetzen. Sie lernen hypnotische Sprachmuster kennen, um das Selbstvertrauen in unterschiedlichsten Bereichen zu steigern.  
Kursbeitrag: € 55,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Seminarraum  
Teilnehmer: mind. 5, max. 25 Personen  
Mitzubringen: Schreibunterlagen

#### **TrauerCafé 4.04**

Kursleiter: DSA Walter Steindl & Team  
Beginn: Freitag, 25. Februar, 01. April und 06. Mai 2022  
jeweils 16:00 - 18:00 Uhr, 3 Nachmittage  
Lehrziel: Nach Verlusterfahrungen jedweder Art ist es für Trauernde nicht einfach, wieder in so etwas wie "den normalen Alltag" zurückzufinden. Hinzu kommt: Die Menschen aus der persönlichen Umgebung erwarten recht bald, dass die trauernde Person möglichst schnell wieder "funktioniert". Doch so einfach ist es nicht. Trauernde fühlen sich häufig mit ihren Gefühlen isoliert. Aber Betroffene sollen und dürfen sich die Zeit nehmen, ihre Trauer zu leben. Dabei hilft der Austausch mit anderen Menschen in ähnlicher Lage. Bei unserem TrauerCafé handelt es sich um ein offenes, unverbindliches Angebot: Ziel ist es, außerhalb der eigenen vier Wände in Kontakt mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zu kommen. Gemeinsame Gespräche, weinen und lachen

dürfen, Stärkung erfahren, neue Kontakte knüpfen... darum geht es.

Kursbeitrag: € 5,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Bibliothek  
Teilnehmer: mind. 4, max. 8 Personen

#### **Das 1 x 1 der Kräuterverarbeitung – Salben und Tinkturenherstellung 4.05**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Marlene Maschek  
Beginn: Donnerstag, 17. März 2022  
18:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: Wie setze ich eine Tinktur an, was ist ein Ölauszug, wie stelle ich Salben auf Wasser bzw. Ölbasis her und was ist ein Sauerhonig? All diesen Fragen wird in diesem Kurs auf den Grund gegangen, Schritt für Schritt werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen die heilkräftigen Kräuter zu wertvollen Produkten weiterverarbeitet.  
Kursbeitrag: € 26,00 + 10,00 für Material und Skriptum  
Kursort: VHS Schulzentrum, Schulküche  
Teilnehmer: max. 10 Personen

#### **Die Kräuterwelt im Frühling 4.06**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Marlene Maschek  
Beginn: Donnerstag, 21. April 2022  
18:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: Das Kräuterjahr startet im Frühling mit einem Überblick über die vielfältige Kräuterwelt auf unseren Wiesen. Das Aussehen der Pflanzen und ihre Heilkräfte werden ebenso besprochen wie die praktischen Verarbeitungsmöglichkeiten der Kräuter. Die Kursleiterin zeigt vor, wie ein durstlöschender Wiesendudler, ein schmackhaftes Pesto, eine Massagesalbe gegen Verspannungen und Brennnessel-Energiekugeln hergestellt werden.  
Kursbeitrag: € 26,00 + 10,00 für Material und Skriptum  
Kursort: VHS Schulzentrum, Schulküche  
Teilnehmer: max. 10 Personen

#### **Die Kraft der grünen Kosmetik 4.07**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Marlene Maschek  
Beginn: Donnerstag, 19. Mai 2022  
18:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: In diesem Kurs werden grüne Kosmetikprodukte hergestellt, die zu 100 Prozent aus natürlichen Zutaten bestehen und keine künstlichen Konservierungsmittel enthalten. Die TeilnehmerInnen stellen selber eine wunderbar duftende Rosengesichtscreme, einen pflegenden Honigküsschen-Lippenbalsam und ein reinigendes Göttinnenpeeling her.  
Kursbeitrag: € 26,00 + 10,00 für 3 Produkte und Skriptum

Kursort: VHS Schulzentrum, Schulküche  
Teilnehmer: max. 10 Personen

**Seminarabend „... kein Tun-Müssen, kein Sollen ... einfach SEIN“ 4.08**

Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Rosina Kerschbaumer  
Beginn: Mittwoch, 23. März 2022  
18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: Wir sind oft Getriebene unserer Alltagspflichten und vergessen darauf, uns Zeit für uns zu nehmen. In einer kleinen Gruppe und in ruhiger Atmosphäre können Sie sich selbst etwas Zeit schenken und Ihren aktuellen Themen gezielt Aufmerksamkeit widmen. Der Abend bietet die Möglichkeit, mit geführten Meditationen im Austausch mit den anderen oder einfach nur in der Stille sich selbst bewusst wahrzunehmen und für ein paar Stunden einfach „zu sein“.  
Kursbeitrag: € 25,00  
Kursort: Landeskindergarten II, Bewegungsraum 1. Stock  
Teilnehmer: max. 10 Personen  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke, Trinkflasche

**Achtsamkeitstraining 4.09**

Kursleiterin: Barbara Huber, BSc  
Beginn: Donnerstag, 03. März 2022  
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Abende à 90 Min.  
Lehrziel: Wir leben in stürmischen Zeiten. Wenn du weiterhin nicht nur bestehen, sondern dich entwickeln und über dich hinauswachsen möchtest, bist du hier genau richtig. Erlebe durch Achtsamkeitstraining mehr Ruhe und Gelassenheit, sowie höchste Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit. Stärke deine geistige Gesundheit! Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Kursbeitrag: € 112,00  
Kursort: Landeskindergarten II, Pocksteinerstr. 33  
Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen  
Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen, Decke oder warmer Pulli

**Achtsamkeits- & Mitgefühlstraining 4.10**

Kursleiterin: Barbara Huber, BSc  
Beginn: Donnerstag, 07. April 2022  
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Abende à 90 Min.  
Lehrziel: Mitgefühl als besondere Qualität der Achtsamkeitspraxis, lehrt uns, freundlich mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen. Lerne dich selbst und deine Gefühlswelt besser kennen. Dadurch kannst du mehr Frieden in dir selbst finden und dein Leben leichter werden lassen. „Auch für Senioren empfehlenswert, sagt meine 86-jährige Oma.“ Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursbeitrag: € 112,00  
Kursort: Landeskindergarten II, Pocksteinerstr. 33  
Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen  
Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen, Decke oder warmer Pulli

**Faszination der Kampfkünste 4.11**

Kursleiter: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunsttrainer  
Beginn: Dienstag, 19. April 2022  
19:15 - 20:55 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: Erleben Sie in diesem Vortrag die Faszination der Kampfkünste und erfahren Sie mehr über die einzigartigen Techniken, die seit Tausenden von Jahren weitergegeben und auch heute noch gelehrt werden. Der Sinn war, das Leben und sich selber zu schützen. Heute können wir mit den uns bekannten Kampfkünsten das körperliche und seelische Wohlbefinden bessern, sowie unser Selbstbewusstsein stärken. Viele Übungsformen dienen der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele.  
Kursbeitrag: € 25,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Seminarraum

**Realistische Selbstverteidigung, was wirklich zählt 4.12**

Kursleiter: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunsttrainer  
Beginn: Dienstag, 26. April 2022  
19:15 - 20:55 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: Viele Kampfkünste eignen sich auch für die Selbstverteidigung. Was wirklich im Ernstfall zu tun ist, wissen jedoch leider nur die Wenigsten. In diesem Vortrag wird nicht nur auf die realistische Selbstverteidigung eingegangen, sondern die Teilnehmer bekommen auch einen Einblick in die größten Gefahrenquellen auf der Straße. Wertvolle Tipps und Tricks sollen helfen, um im Notfall entsprechend handeln zu können.  
Kursbeitrag: € 25,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Seminarraum

**Umgang mit Gewalt – Deeskalation & präventive Schutzmaßnahmen 4.13**

Kursleiter: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunsttrainer  
Beginn: Dienstag, 03. Mai 2022  
19:15 - 20:55 Uhr, 1 Abend  
Lehrziel: In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Deeskalation erfolgreich eingesetzt werden kann. Denn wenn Sie den Streit vorzeitig beenden können, sind Sie der Sieger. Dazu gibt es Tipps präventiver Schutzmaßnahmen, sowie für den Umgang mit Gewalt. Lernen Sie nicht als Opfer zu reagieren, sondern bleiben Sie im

Gleichgewicht. Der Vortrag schließt mit einer Frage- und Feedbackrunde ab.

Kursbeitrag: € 25,00  
Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstr. 8a, Seminarraum

## **BEWEGUNG UND SPORT**

### **Ballett für Erwachsene**

**5.01**

Kursleiterin: Sibylle Starkbaum

Beginn: Sonntag, 27. März 2022

18:00 - 19:40 Uhr,

10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Erlernen von Elementen des klassischen und modernen Tanzes, rhythmische Übungen, angeleitete Improvisationen und kurze Choreographien. Durch tänzerische Bewegung und körperlichen Ausdruck stellen sich Beweglichkeit, Fitness und eine bessere Haltung von selbst ein.

Kursbeitrag: € 160,00

Kursort: VHS Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Tschaikowskysaal

Teilnehmer: max. 8 Personen

Mitzubringen: Trainingskleidung, Ballettschuhe oder Socken



Kursbeitrag: € 136,00

Kursort: Landeskindergarten I, Ob. Stadtplatz 7-8

Teilnehmer: max. 12 Personen

Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

### **Yogaspezial für den Nacken**

**5.04**Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Donnerstag, 17. Februar 2022

17:30 - 18:45 Uhr, 10 Abende/15 Einheiten

Lehrziel: Viele Belastungen des Alltags, seien sie psychisch oder körperlich, setzen sich häufig im Nacken- und Schulterbereich fest.

Yogatherapeutische Übungen, traditionelle Yogahaltungen- bzw. Bewegungen und Entspannungsübungen helfen uns, diese Bereiche zu ergründen, vorbeugend zu schonen oder/ und Schmerzen zu lindern. Körper und Geist werden durch Meditation in Gleichgewicht gebracht.

Kursbeitrag: € 102,00

Kursort: Landeskindergarten I, Ob. Stadtplatz 7-8

Teilnehmer: max. 12 Personen

Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

### **Beckenboden-Yoga**

**5.02**Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Montag, 14. Februar 2022

16:30 - 18:10 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Dieser Körperbereich hat so großen Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühlsleben und Ausstrahlung, dass tägliches Beckenboden-Training eigentlich Pflicht sein sollte. Mit effektiven Übungen lernen wir unseren Beckenboden kennen, ihn zu stärken, zu entspannen und so stark und gesund zu erhalten.

Kursbeitrag: € 136,00

Kursort: Landeskindergarten I, Ob. Stadtplatz 7-8

Teilnehmer: max. 12 Personen

Mitzubringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Decke

### **Flow Yoga für SchülerInnen**

**5.05**Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Dienstag, 15. Februar 2022

15:25 - 16:15 Uhr, 10 Nachmittag/10 Einheiten

Lehrziel: Dynamisch und abwechslungsreich gestaltete Einheiten bringen Harmonie in Geist und Körper. Der Fokus liegt auf Sicherheit und Ruhe des Atems in den jeweiligen Übungen. Wunderbar einerseits für Kräftigung, Stressreduktion und verbesserte Flexibilität als auch zur Entspannung und geistigen Balance.

Kursbeitrag: € 48,00

Kursort: HAK Turnsaal, Pocksteinerstraße 3

### **Rücken-Yoga für AnfängerInnen**

**5.03**Kursleiterin: Mag.<sup>a</sup> Angelika Steinbach-Ditsch

Beginn: Donnerstag, 17. Februar 2022

19:00 - 20:40 Uhr, 10 Abende/20 Einheiten

Lehrziel: Beim Rücken yoga wenden wir uns anhand sanfter Yogabewegungen (keine akrobatischen Verrenkungen) unserem gesamten Rückgrat zu und beugen dadurch Rückenschmerzen vor oder lindern und beheben bestehende Rückenprobleme. Der gesamte Haltungsapparat wird gestärkt. Körper und Geist werden durch Meditation und Atemübungen in Gleichgewicht gebracht.

### **Männer Yoga**

**5.06**

Kursleiterin: Barbara Huber, BSc

Beginn: Dienstag, 01. März 2022

19:00 - 20:15 Uhr, 8 Abende / 12 Einheiten

Lehrziel: Echte Männer machen Yoga! Mit Yoga verbesserst du deine Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Yoga eignet sich für Couchpotatoes, aber auch als Ausgleich und Ergänzung zu den verschiedensten Ausdauer-

und Kraftsportarten. Kurs für Anfänger bis mäßig Fortgeschrittene.

Kursbeitrag: € 120,00  
Kursort: Landeskindergarten II, Pocksteinerstr. 33  
Teilnehmer: mind. 5, max. 12 Personen  
Mitbringen: Matte, bequeme Sport-Kleidung; Optional: Sitzkissen und Decke

#### Yoga für Senioren

5.07

Kursleiterin: Hermine Schuller  
Beginn: Mittwoch, 16. Februar 2022  
16:30 - 18:10 Uhr, 10 Nachmittage/20 Einheiten  
Lehrziel: Yoga hilft nicht nur, die körperliche Gesundheit zu verbessern und zu erhalten, sondern ermöglicht auch die Wahrnehmung von innerlicher Ruhe und Balance zu erfahren. Das ganzheitliche System von Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken gibt dem

Körper die Möglichkeit zu regenerieren und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden. Mit Yoga pflegen Sie Flexibilität, innere Kraft und Lebensfreude.

Kursbeitrag: € 136,00  
Kursort: Landeskindergarten I, Ob. Stadtplatz 7 - 8  
Teilnehmer: mind. 5, max. 10 Personen  
Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Polster

#### Lifetime Pilates - Fortgeschrittene

5.08

Kursleitung: Mag.<sup>a</sup> Eva Obenaus, Sybille Weitmann  
Beginn: Donnerstag, 17. Februar 2022  
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende zu je 60 Minuten  
Lehrziel: Klassisches Pilates  
Kursbeitrag: € 71,00  
Kursort: HAK Turnsaal, Pocksteinerstraße 3  
Anmeldung: bei der VHS und im Büro der Sportunion



Volkshochschule Waidhofen an der Ybbs  
Meine Erfolgshochschule

## Ihre Berufsreifeprüfung (BRP) in 4 Semestern (Abendkurse)

Die Berufsreifeprüfung berechtigt zur allgemeinen Hochschulreife. Voraussetzung ist ein Lehrabschluss oder eine mittlere Schule oder Krankenpflegeschule. Die Vorbereitung dauert durchschnittlich 2 Jahre, die Einteilung ist flexibel. **Deutsch, Englisch, Mathematik** und der **berufsspezifische Fachbereich** werden auf Maturaniveau geprüft.

Die Kurse finden in der VHS/Schulzentrum, Plenkerstraße 8a statt.  
Auskünfte, Anmeldungen und Terminvereinbarungen in der VHS.

**Info-Abend: Mittwoch, 23. Februar 2022, 19:00 Uhr**

VHS-Schulzentrum, Plenkerstraße 8a, Seminarraum

**Preise:** € 720,00 pro Schüler und Kurs exkl. Prüfungsgebühren  
€ 970,00 für Erwachsene und Kurs exkl. Prüfungsgebühren

Die Prüfungsgebühren sind entweder - bei einer VHS-Prüfung - an die Volkshochschule oder bei der Prüfung in der jeweiligen Bundesschule direkt zu bezahlen.

Bei Ausschöpfung aller Förderungen kann der Kursbeitrag bis fast zur Gänze aus Fördermitteln finanziert werden.

**Auskünfte und Anmeldungen in der VHS unter 07442 511-202**

<http://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>



## VORTRÄGE

Bitte beachten Sie, dass auch für die Vorträge eine Anmeldung erforderlich ist.  
Telefon: 07442-511 202 oder online <http://waidhofenybbs.vhs-noe.at>

Vortragsangebot siehe Seite 14

Donnerstag, 17. Februar 2022

**Mexiko – auf den Spuren der Mayas und Azteken**

Peter Löwenstein, Scheibbs

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Eintritt: € 10,00

Donnerstag, 24. Februar 2022

**Erbrecht, Testament und Patientenverfügung**

Notar Mag. Martin Sonnleitner, Waidhofen/Ybbs

VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr

Eintritt: € 7,00

Donnerstag, 17. März 2022

**Und plötzlich ist der Strom weg ...**

Franz Zehetgruber, Regionalleiter NÖ

Zivilschutzverband

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Eintritt: € 5,00

## Themenspaziergänge

### Waidhofen/Ybbs - Der Literatur auf der Spur

Donnerstag, 19. Mai 2022

**Vortrag** von Hofrat Dr. Matthias Settele,

Waidhofen/Ybbs

Gemeinderatssitzungssaal, 19:00 Uhr

Eintritt: € 5,00

Donnerstag, 24. März 2022

**Der Mond - ein Porträt unseres Nachbarn im Weltall - Teil 1**

**Geschichte der Monderforschung, Sichtbarkeit des Mondes von der Erde aus, Mondoberfläche**

Dr. Thomas Schnabel, Waidhofen/Ybbs

VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr

Eintritt: € 7,00

Donnerstag, 31. März 2022

**Der Mond - ein Porträt unseres Nachbarn im Weltall - Teil 2**

**Ursprung und Entwicklung des Mondes, Bahnbewegungen, Finsternisse, bemannte Mondmissionen, der Mond in Kunst und Alltag, Zukunft der Monderforschung**

Dr. Thomas Schnabel, Waidhofen/Ybbs

VHS Schulzentrum, Seminarraum, 19:00 Uhr

Eintritt: € 7,00

Freitag, 20. Mai 2022

**Stadtrundgang** mit Hofrat Dr. Matthias Settele

Besuch der jeweiligen Örtlichkeiten im Bereich der Stadt, Eintritt: € 5,00

Treffpunkt Rathaus Freisingerberg, 14:00 Uhr

## EXKURSIONEN

### Lombardei - Bezaubernder Iseo See

Montag, 04. April bis Freitag, 08. April 2022

5 Tages-Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten

Besichtigung von Mantua, Bergamo, Mailand, Trient, Schifffahrt Iseensee

4x HP in \*\*\*\*Hotel in Lovere, Preis € 615,00 im DZ, Aufpreis EZ € 140,00

Detailprogramm im Büro oder unter <https://waidhofenybbs.vhs-noe.at/>



### Vorschau Wintersemester 2022/23

### **3 Tages-Adventreise Burghausen** Freitag, 25. November bis Sonntag, 27. November 2022

Busreise in Kooperation mit Brunnerreisen / Gresten

2x NF in \*\*\*Hotel in Burghausen, Programm: Liachterweg Wöhrsee, Altötting, Adventmarkt + Eintritt

Halsbacher Waldweihnacht, Eintritt Historienspiele in Oberndorf und Laufen (Ticket Kat.2)

Preis: ca. € 430,00 - Detailprogramm ab Sommer 2022

## Betriebsexkursion - MGG Polymers GmbH

MGG Polymers GmbH aus Kematen/Ybbs ist ein Tochterunternehmen der Müller-Guttenbrunn-Gruppe und anerkannter Technologieführer bei der Herstellung von 100-prozentigen Post-Consumer-Recycling Kunststoffen aus Elektronikschrott. Die Anlage ist mit einer Fläche von ca. 20.000 m<sup>2</sup> und einer Kapazität von 50.000 Tonnen pro Jahr eine der modernsten Kunststoffrecyclinganlagen der Welt. Die Produktion ist rund um die Uhr in Betrieb und die hochwertigen Recyclingkunststoffe werden für neue langlebige Güter und "grüne" Produkte verwendet, z.B. Elektronikgeräte (Modems, Kaffeemaschinen oder Staubsauger). Dadurch trägt MGG Polymers aktiv zum Umwelt- und Klimaschutz bei. Etwa 100 Mitarbeiter\*innen arbeiten täglich daran, die erreichten Qualitäten weiter zu verbessern.



### Details zur Exkursion

- Dienstag, 08. März 2022
- Treffpunkt 09:45 Uhr, Firmenparkplatz/PKW
- Wirtschaftspark, 12. Straße 8, Kematen/Ybbs
- Dauer 10:00 bis 11:30, ca. 90 Minuten
- VHS-Beitrag € 5,00
- Max. 20 Teilnehmer
- Allgemeine Informationen zum Betrieb, Führung durch die Recyclinganlage
- Solides Schuhwerk empfohlen, Warnwesten werden zur Verfügung gestellt.
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt

## Exkursion zu einem privaten Naturgarten

Seit vielen Jahren widmet Mag. Leo Mader den Großteil seiner Freizeit seinem Garten, einem Naturgarten mit etwa 2000m<sup>2</sup>, samt Gemüsegarten und Schwimmteich. Ein besonders gehegter Bereich ist sein Rosengarten. Im vergangenen Jahr hat er erst wieder 50 Rosen neu gepflanzt, und dieses Rosarium ist das Ziel der Exkursion.

### Details zur Exkursion

- Montag, 13. Juni 2022
- Treffpunkt 09:15 Uhr vor Ort
- 3335 Weyer, Neudorf 54
- Dauer 09:30 bis 11:30
- VHS-Beitrag € 5,00
- Max. 20 Teilnehmer
- Führung durch den Rosengarten
- Private Anreise, Mitfahrgelegenheiten werden gerne vermittelt.



## Fahrt in die Wiener Staatsoper: **Rigoletto / Giuseppe Verdi**

Sonntag, 20. März 2022, Busfahrt, Karte und VHS-Beitrag € 124,00

**Auskünfte und Anmeldungen unter 07442-511201 bei Frau Ursula Schoderböck**



**DEINE LEHRE BEI FORSTER**

Als international tätiges Unternehmen mit langjähriger Tradition in der Lehrlingsausbildung sind wir ein attraktiver Arbeitgeber und bieten unseren Lehrlingen gute Zukunftsaussichten.

*Bewirb Dich jetzt!*  
 personal@forster.at  
 www.forster.at/lehre

**FORSTER** 

07442 501-0 • [www.forster.at](http://www.forster.at)



**system IQ**  
 YOUR IT-EXPERTS

**RELAX, WE MANAGE IT**

VERTRAUEN SIE AUF SYSTEM IQ -  
 IHREM PERSÖNLICHEN IT-SPEZIALISTEN

OFFICE@SYSTEM-IQ.AT    +43 5 95650

**Senker**



**SPARKASSE**   
 Niederösterreich Mitte West

**Regional und Digital**  
 Immer da, wo Sie uns brauchen.

Christian Kromoser, Spezialist Wohnbau

spknoe.at

